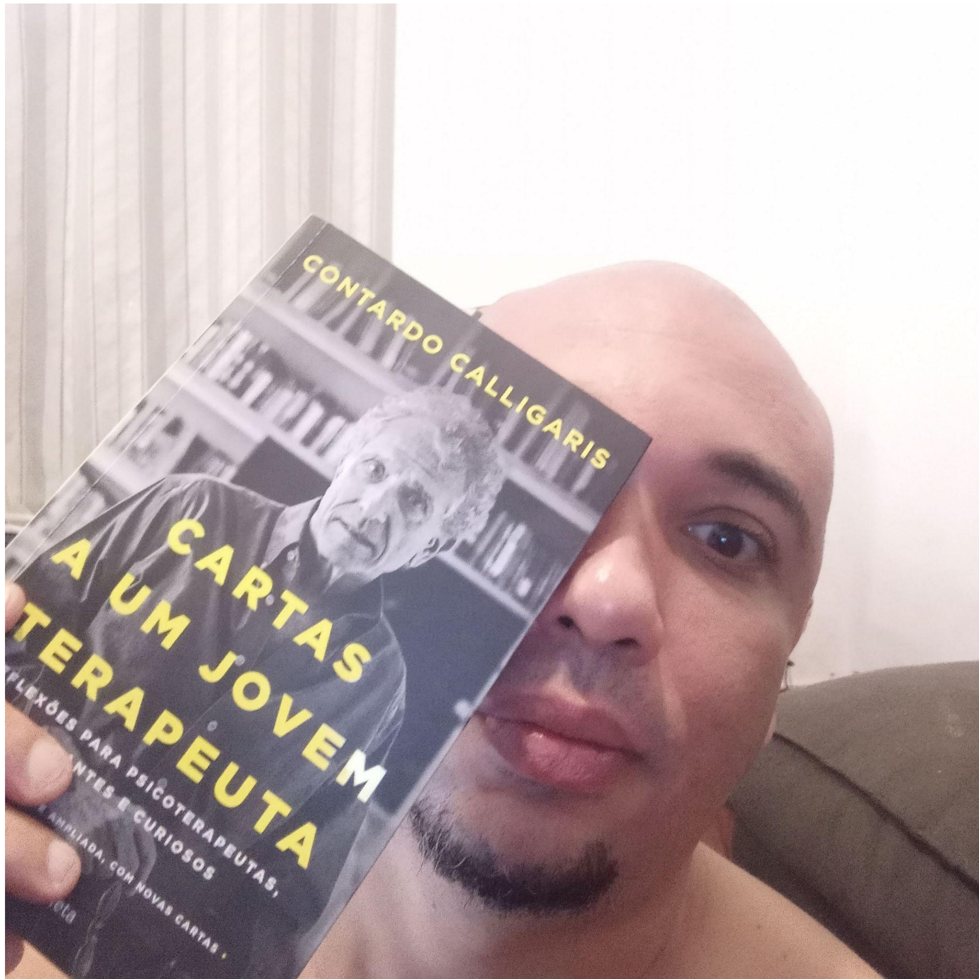
Cartas a um Jovem Terapeuta - Contardo Calligaris (Resumo Feliz)



Calligaris, Contardo - Cartas a um Jovem Terapeuta: reflexões para psicoterapeutas aspirantes e curiosos - São Paulo : Planeta do Brasil, 2019.

1. VOCAÇÃO PROFISSIONAL

o psicoterapeuta não deve esperar gratidão de seus pacientes

A importância da confiança para que as curas aconteçam vale provavelmente para todas as profissões da saúde. E vale mais ainda no caso da psicoterapia. **(Página 15)**

Se a psicoterapia faz seu efeito, o paciente para de idealizar o terapeuta

Traços de caráter que eu procuraria em quem quisesse se tornar psicoterapeuta.

1) Um gosto pronunciado pela palavra e um carinho espontâneo pelas pessoas, por mais diferentes que sejam de você. **(Página 18)**

2) Uma extrema curiosidade pela variedade da experiência humana com o mínimo possível de preconceito. Você pode ter crenças e convicções. Aliás, é ótimo que as tenha, mas, se essas convicções acarretam aprovação ou desaprovação morais preconcebidas das condutas humanas, sua chance de ser um bom psicoterapeuta é muito reduzida, para não dizer nula. **(Página 20)**

3) eu gostaria que o futuro terapeuta já tivesse, nessa variedade, uma certa quilometragem rodada. **(Página 22)**

4) uma boa dose de sofrimento (...) o futuro terapeuta deve, ele mesmo, ser paciente durante um bom tempo. Certo, é possível, aparentemente, submeter-se a uma terapia ou uma psicanálise só por razões didáticas para aprender o método ou, como dizem alguns para se conhecer melhor. (...) Uma terapia puramente didática é geralmente uma simulação de terapia. **(Página 25)**

Resumindo, meu jovem amigo que pensa em ser terapeuta, se você sofre, se seus desejos são um pouco (ou mesmo muito estranhos), se (graças a sua estranheza) você contempla com carinho e sem julgar (ou quase) a variedade das condutas humanas, se gosta da palavra e se não é animado pelo projeto de se tornar um notável de sua comunidade, amado e respeitado pela vida fora, então, bem vindo ao clube: talvez a psicoterapia seja uma profissão para você. **(Página 26)**

2. QUATRO BILHETES

Em suma, muito mais do que a vontade de ensinar os outros e de mexer com suas vidas, é importante, como já disse, a aceitação carinhosa da variedade das vidas com todas as suas diferenças. **(Página 36)**

3. HÁ CONDIÇÕES PRÉVIAS?

Um terapeuta não precisa ser um exemplo de normalidade nem sexual nem mental. A saúde mental (seja lá o que isso for) não é um pré-requisito para ser psicoterapeuta, porque o propósito de uma terapia não é o de tornar alguém "normal”. **(Página 40)**

o propósito de uma terapia é levar alguém a descobrir e respeitar seu desejo.

A terapia tem a tarefa de levar o paciente a reconhecer seu desejo; essa é a condição necessária tanto para praticá-lo como para contê-lo e descartá-lo. **(Página 41)**

(...) a renúncia é sempre maior do que precisamos para viver. E renunciar aos prazeres é a primeira coisa que estamos dispostos a aceitar como se isso fosse um remédio. (...) **(Página 42)**

(...) a privação de prazeres não é um mérito ou um remédio contra todos os males, nem um propósito que deveríamos perseguir em si. **(Página 42)**

Qualquer médico pode sofrer de todas as doenças que ele trata, e um terapeuta pode lidar com níveis bem altos de sofrimento psíquico. **(Página 43)**

uma "atitude" que eu gostaria de encontrar em qualquer terapeuta: uma disposição básica diante da vida como fonte possível de alegria e de prazer. **(Página 44)**

(...) A vontade de viver tem a ver com sentir-se acolhido no mundo, que seria muito primitivo, muito inicial, adquirido bem no começo da vida.

Esse sentir-se acolhido depende de como fomos acolhidos no mundo e também da alegria de viver dos pais e dos adultos mais significativos para o recém-nascido. (...) **(Página 45)**

4. QUANTO CUSTA?

Somos psicoterapeutas por uma estranha mistura de razões (restos da curiosidade sexual infantil, que nos levam a perguntar incessantemente como funcionam os seres humanos; restos de narcisismo infantil, que nos leva a procurar ser, de uma maneira ou de outra, indispensáveis para nossos pacientes, ao menos durante um tempo; enfim, a vontade de repetir como todos eles o caminho difícil e precioso de nossa saída da dependência infantil etc.). Cada um descobre as suas razões, e o dinheiro é raramente uma delas. **(Página 54)**

5. O QUE DIZ A FAMÍLIA?

A família, em suma, é o teatro de nossa formação decisiva. Inevitavelmente, a família de cada um de nós é também o caldo inicial de nossos sofrimentos psíquicos adultos. (...) **(Página 66)**

Nossos sintomas de adultos parecem ser, quase sempre, uma continuação da nossa infância

Agora, os pais acham que querem criar os filhos como cópias de si: mesmas crenças, mesmos valores etc. Na verdade, eles são sempre mais conservadores do que isso: os pais querem criar os filhos como cópias do que seus próprios pais (os avós da criança) teriam esperado deles (os pais), mas que eles não conseguiram ser. Ou seja, cada geração tenta educar seus rebentos para eles realizarem os sonhos frustrados da geração anterior. Portanto, se você quer manter a ordem estabelecida, seja ela qual for, defenda a família como um valor - é o que fazem os regimes totalitários e autoritários. **(Página 69 e 70)**

(...) Se você quiser promover algum tipo de transformação no mundo, é preciso autorizar os filhos a desobedecerem aos pais, a serem diferentes de seus pais. **(Página 70)**

a família não tem segredos: nela, as verdades circulam estão no ar

BILHETES

É melhor fazer uma terapia ou fazer a revolução?

A vontade de mandar nos outros aparece quando não conseguimos mandar em nós mesmos.

6. O PRIMEIRO PACIENTE

(...) A escolha de um terapeuta é sempre guiada por razões um pouco mais complexas e reveladoras do que o próprio paciente imagina. **(Página 84)**

Como os caminhos pelos quais um paciente coloca sua confiança num terapeuta são muitos, senão inúmeros, o mais simples talvez seja que nos contentemos em ser nós mesmos. (...) **(Página 84)**

A experiência certamente ajuda na conduta das curas, mas, de qualquer forma, seria bom que guardássemos sempre alguns elementos do espírito do debutante: a curiosidade, a vontade de escutar e, porque não, o calor de quem, a cada vez, acha extraordinário que alguém lhe deposite confiança. **(Página 84)**

7. AMORES TERAPÊUTICOS

BILHETES

(...) É sempre bom ter um terapeuta, de vez em quando, volte a ser paciente. Enfim, na dúvida, abstenha-se. **(Página 95)**

8. FORMAÇÃO

(...) uma formação policiada para ficar circunscrita a apenas uma prática e ao ensino que lhe corresponde está levando gerações de terapeutas e analistas a valorizar não o compromisso com os pacientes, mas a reprodução e a preservação da doutrina na qual se formaram. **(Página 107)**

9. AS LEITURAS

10. CURAR OU NÃO CURAR

Outro argumento para desconfiar da ideia de que a psicanálise seria uma forma de terapia é o seguinte: as definições tradicionais do que é curar dizem que curar significa restabelecer a normalidade funcional ou, então, levar o sujeito de volta a seu estado anterior à doença.

Nesta altura, você já sabe que a psicanálise (e a mesma coisa vale para qualquer psicoterapia) não tem, nem quer ter, uma noção preestabelecida de normalidade. Ou melhor, nossa ideal de normalidade é o estado em que um sujeito se permite realizar suas potencialidades, ou seja, o estado em que nada impede que alguém viva plenamente o que lhe é possível nos limites impostos por sua

história e sua constituição. Se a normalidade for assim definida, ela pode perfeitamente ser o alvo de nossas curas. **(Página 119)**

(...) Uma psicoterapia é uma experiência que transforma; pode-se sair dela sem o sofrimento do qual a gente se queixava inicialmente, mas ao custo de uma mudança. Na saída, não somos os mesmos sem dor; somos outros, diferentes. **(Página 120)**

(...) Curar significava permitir que um paciente tivesse melhor, portanto, que ele perdesse seu potencial de revolta, ficasse mais resignado e complacente com a realidade política e social do momento. Quem curava traía a causa do proletariado e da revolução. Quem curava levava seu paciente a esquecer-se de que ninguém deve salvar-se sozinho. **(Página 121)**

(...) O culto da inquietude inconformada e angustiada é tão essencial ao funcionamento de uma sociedade liberal quanto o sonho de felicidade. **(Página 123)**

Se tenho uma reserva diante da palavra "paciente", é porque espero que todos sejamos impacientes com o sofrimento desnecessário que, eventualmente, estraga nossos dias. **(Página 126)**

BILHETE

(...) a mudança só tem uma chance de acontecer na aceitação do que é e no entendimento da necessidade do que é. Pensar que nosso paciente "não deveria" ou "deveria" fazer isso ou aquilo nos leva quase sempre a perder de vista as razões pelas quais ele é como é. **(Página 127)**

As aversões são quase sempre efeitos de repressão. Sinto aversão por algo no outro, quando esse algo desperta ou lembra uma dimensão de mim que quero reprimir ou esquecer. **(Página 128)**

(...) não existe normalidade do desejo. E quem ganha mesmo a estatística é a estática é a repressão desnecessária. O que chamamos de "normalidade" não é um padrão estático do desejo, mas é a resignação comum à mediocridade imposta pela repressão de nosso desejo. **(Página 129)**

Essa "normalidade" é a pior conselheira do terapeuta. Claro, os terapeutas não têm a intenção de transformar qualquer um em excêntrico bizarro, mas se presume que uma terapia ajude qualquer um a respeitar seu próprio desejo, a não se apavorar diante dele e a ser arriscar por ele, quando for praticável. **(Página 129)**

11. O QUE FAZER PARA TER MAIS PACIENTES?

Seu primeiro compromisso não é com "a psicanálise" ou "a psicoterapia", nem com Freud, Melanie Klein, Lacan ou qualquer outro diretor de escola, nem com a instituição na qual você se formou.

Seu primeiro compromisso é com as pessoas que confiam em você e trazem para seu consultório uma queixa que pede para ser escutada e, por que não, resolvida. Ou, mas geralmente, seu primeiro compromisso é com a comunidade na qual você presta serviços. E o compromisso é o de prestar o melhor serviço possível. **(Página 145)**

12. QUESTÕES PRÁTICAS

REGRAS

Quanto menor nossa intervenção na escolha e na organização do que falamos, tanto mais essa loja interna poderá nos levar a dizer coisas inesperadas por nós mesmos, a descobrir algo que estava em nossos pensamentos sem que soubéssemos. **(Página 155)**

as palavras sempre levarão seu paciente por terras imprevistas

SETTING

A imposição de um *setting* não vai curar ninguém, e seu propósito não é colocar condições que dificultem a relação terapêutica, mas permitir que o paciente se engaje na cura. **(Página 159)**

Quatro conselhos:

1) Aja de maneira que sua escolha não seja forçada. (...)

2) Lembre-se de que, em última instância, o *setting* não é condição nem garantia de nada. (...)

3) Lembre-se também de que nem o paciente nem o terapeuta estão presos no divã ou na poltrona por parafuso algum. (...)

4) Pode acontecer que manter e impor o *setting* prescrito por sua formação se torne, um dia, para você, uma espécie de condição, do tipo: se esta paciente não deitar no divã, não haverá análise possível. (...)

(Página 161)

confiou a ponto de autorizar-se a atender, continue

13. CONFLITOS INÚTEIS

BILHETE

(...) Qualquer psicanalista recorre, mesmo sem saber e sem querer, a intervenções perfeitamente comportamentais e cognitivas, e qualquer comportamental leva em conta os conflitos internos de seu paciente. Um psicanalista pode levar grande parte de uma terapia se dedicando ao momento presente de seu paciente, e reciprocamente, um gestaltista pode se dedicar à neurose infantil de seu paciente. **(Página 182)**

Um terapeuta que não aderisse a nenhuma orientação definida e se mantivesse por assim dizer "aberto", com a ideia, por exemplo, de ele praticar uma terapia diferente para cada paciente, além de acabar sendo provavelmente medíocre em cada orientação, deslizaria, aos poucos, para prática de uma genérica direção de consciência, tão definida como o conforto oferecido pelo papo legal de um amigo da padaria. **(Página 184)**

14. SEXUALIDADE PARA A PSICANÁLISE

A psicanálise coloca o sexo ao centro de seu entendimento do mundo porque a cultura ocidental cristã fez do sexo o cento proibido do mundo.

Ou seja, a psicanálise não inventou a centralidade do sexo: quem inventam foi a repressão do sexo. **(Página 186)**

Em suma, não foi Freud que decidiu que o sexo estaria ao centro da indagação psicanalitica do inconsciente, foi o cristianismo dos primeiros séculos que conseguiu fazer que o sexo fosse o cerne do reprimido. Freud foi, como dizem seus críticos, "pansexualista", porque Agostinho, Paulo, Tertuliano e outros santos e doutores fizeram o necessário para colocar seu tesão descontrolado ao centro reprimido da cultura ocidental. **(Página 188)**

BILHETE

(...) O fato é que a vontade de impor nossas regras aos outros sempre deriva do fato de que nós mesmos não conseguimos respeitá-las. Ou seja, tentamos impor aos outros as regras que nós mesmos não conseguimos respeitar. (...) **(Página 191)**

15. INFÂNCIA E ATUALIDADE, CAUSAS INTERNAS E CAUSAS EXTERNAS

(...) o caráter traumático de um acontecimento não depende de alguma qualidade específica da experiência de vida, mas é um efeito de como, mais tarde, essa experiência pode ou não integrar uma história que faça sentido para o sujeito. **(Página 196)**

Um trauma é isso: um evento, mais ou menos difícil, que, num segundo momento, não consegue ser integrado à história do sujeito. **(Página 196)**

(...) os fatos de nossas vidas agem em nós pela história a que se integram ou melhor, pela história a que conseguimos ou não integrá-los. **(Página 197)**

(...) a modernidade define sujeito não por sua herança, mas por suas potencialidades. À primeira vista, é uma libertação: o passado não me define mais com a mesma veemência, os anseios de mudança podem salvar meu dia. Na verdade, a libertação é apenas aparente: o futuro projeta sobre o presente uma sombra tão escura como a que antigamente era projetada pelo passado. **(Página 198)**

Parece que saímos de uma cultura em que o passado nos impedia de inventar o presente para entrar numa cultura em que o futuro nos impede de saborear o que estamos vivendo. **(Página 198)**

em muitas ocasiões os poetas são mais sábios do que os psicanalistas

15. QUE MAIS?

(...) o casaco que a gente veste no consultório deveria ser uma fachada que pudesse ter, para os pacientes, uma virtude terapêutica. (...) **(Página 207)**

Em longo prazo, identificar-se com uma máscara é desesperador. Pedir ao terapeuta que ele se fantasie para propor a seus pacientes um modelo “legal" significa condenar os pacientes à tristeza de uma eterna Quarta-Feira de Cinzas. **(Página 208)**

(...) se você sente uma responsabilidade diante da tendência de seus pacientes a se identificarem com você, essa responsabilidade deveria sugerir o seguinte: seja você mesmo. Ou seja, não aja para apresentar a seu paciente (e ao mundo) uma imagem que seria agradável o mesmo presumivelmente "boa” (...) **(Página 208)**

Você não deve se vestir, conter seus gestos, modular sua aparência ou inibir sua vida pública de forma a compor a vinheta de uma normalidade desejável. Deveria ao contrário, comportar-se pública e privadamente como seu desejo manda. (...) **(Página 208)**

(...) O destino (digamos assim) nos serve pratos variados: alguns dolorosos, outros jocosos e festivos. O importante, para mim, não é que os dolorosos sejam evitados; o importante é que todos sejam saborosos, ou seja, que topemos saboreá-los. **(Página 211)**

Com seus altos e baixos, imagine nossa vida como uma breve passagem por um circuito de montanhas-russas. Quem atravessasse a experiência anestesiado, sem gritos, pavor e risos, teria jogado fora o dinheiro do bilhete. Tenho a ambição, ao contrário, de ajudar pacientes a viver de tal forma que, chegando o fim, eles possam dizer-se que a corrida foi boa. **(Página 211)**

Avance desarmado.